

# Informatie Borstvoeding

## **Informatie borstvoeding**

Goede voedingsgewoontes zorgen voor een goede gezondheid van moeder en kind. We willen je al in een vroeg stadium graag voorlichten over het geven en krijgen van borstvoeding. Je kunt altijd met je verloskundige praten over de keuze van voeding van je baby.

Jouw melk is de beste voeding voor je baby. Het bevat alle voedingsstoffen die je baby nodig heeft en wordt beter verteerd en opgenomen dan iedere andere kunst-babyvoeding. Het is specifiek afgestemd op jouw eigen kindje, zo is bijvoorbeeld de samenstelling van moedermelk voor een kindje die geboren wordt bij 35 weken anders dan die van een kindje die geboren wordt bij 41 weken. Maar het heeft meer voordelen.

Als je baby na de geboorte vlot aan je borst drinkt, zorgt dat ervoor dat je baarmoeder samentrekt, waardoor nabloedingen beperkt blijven. Ook op de lange termijn heeft borstvoeding gezondheidsvoordelen voor jou als moeder.

Borstvoeding geven bevordert een gewichtstoename die past bij je kind, zodat de kans op overgewicht later kleiner is. Het beschermt je baby tegen allergieën. Zes maanden volledige borstvoeding geeft het maagdarmkanaal van je baby de tijd zover te rijpen dat het ander voedsel kan verteren. Moedermelk beschermt je baby tegen infecties. Dat is belangrijk, omdat het afweersysteem nog niet volgroeid is.

## **Op maat gemaakt**

Je kindje heeft baat bij jouw melk zolang je borstvoeding geeft. De samenstelling van je melk past zich steeds aan de leeftijd van je baby aan. Samen bouwen jullie aan een relatie die steeds verandert als je kindje groter wordt. Borstvoeding geven is en blijft waardevol, zolang jij en je baby er plezier in hebben.

Borstvoeding is de natuurlijke bron van voeding en geborgenheid voor je baby. Jouw lichaam en dat van je kind zijn gemaakt op het maken, geven en krijgen van moedermelk. Het is een investering voor jullie beiden. Onze kraamverzorgenden zijn vakkundig opgeleid om je in dit proces goed op weg te helpen. We vinden het belangrijk om je van de juiste informatie te voorzien zodat je weet hoe het werkt en wat je te wachten zou staan.

Ook wij van Eva van Hoorn Kraamzorg BV erkennen het belang van borstvoeding en staan achter de bescherming, bevordering en ondersteuning van borstvoeding. Borstvoeding is zo goed als altijd de beste keus voor je baby en daarom helpen wij en onze kraamverzorgenden je er graag mee op weg met passende begeleiding.

Als je momenteel nog twijfelt of het de beste keuze lijkt voor jou, overweeg dan de volgende argumenten:

## **Als je je baby maar een paar dagen borstvoeding geeft...**

heeft hij/zij colostrum binnen gekregen. Omdat borstvoeding de antistoffen bevat die je pasgeboren kindje nodig heeft, heet dit ook wel de eerste immunisatie van je kindje. Bovendien bevat het colostrum speciale voedingsstoffen om de spijsvertering van je baby op gang te helpen. Borstvoeding komt tegemoet aan de eerste emotionele en voedingsbehoeften van je baby. Het helpt jou om sneller te herstellen van de bevalling. Als je overweegt hoe véél het voor je baby betekenen kan, dan is het alleszins de moeite waard om in de kraamtijd borstvoeding proberen te geven, zelfs als je daarna op kunstvoeding wilt overstappen.

## **Als je je baby vier tot zes weken borstvoeding geeft...**

heb je de baby door de meest kritieke fase van zijn/haar kindertijd geloodst. Pasgeborenen die geen borstvoeding krijgen lopen veel meer risico om ziek te worden of in het ziekenhuis opgenomen te worden. Ze hebben veel meer spijsverteringsproblemen dan borst gevoede baby's. Overweeg hierom sterk om voor een maand lang borstvoeding te geven. Bel de borstvoeding organisatie LLL, [borstvoeding.com](http://borstvoeding.com) of een lactatiekundige, als je vragen of twijfels hebt.

## **Als je je baby drie of vier maanden borstvoeding geeft...**

zal het spijsverteringssysteem grotendeels volgroeid zijn en zal het de vreemde bestanddelen in (kunst)voeding veel beter kunnen verdragen. De eerste vier maanden alleen maar jouw melk geeft een jaar lang goede bescherming tegen oorontsteking.

## **Als je je baby vier tot zes maanden borstvoeding geeft...**

zonder enig ander voedsel of drinken, is de kans op latere ongewenste reacties op kunstvoeding of ander voedsel een stuk kleiner. De Vereniging van Amerikaanse Kinderartsen (AAP) raadt het introduceren van vast voedsel gedurende de eerste zes maanden af. Tenminste zes maanden borstvoeding zorgt ervoor dat het eerste levensjaar van de baby gezonder verloopt en het verkleint voor jou het risico op borstkanker. Voor je baby betekent het bovendien veel minder kans op oorontstekingen en jeugdkanker.

Deze argumenten komen van de site [www.borstvoeding.com](http://www.borstvoeding.com)

Op deze website kun je je nog wat verder verdiepen in het onderwerp en je kunt er natuurlijk altijd over praten met de verloskundige.

Eva van Hoorn Kraamzorg